

へバーデン結節による、痛みや腫れがある場合の固定方法

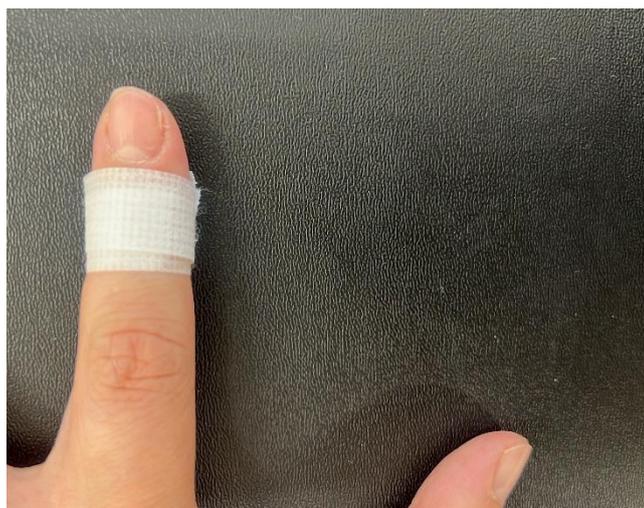
指を固定するには日常生活での負担が強くなってしまうため、軽い固定で手を使いながら、治療をしていく事が症状改善に繋がります。

固定には**テーピング**が効果的です。

基本は、痛み、腫れを起こしている関節にテープやシップを切ったものを巻くだけで十分ですので、ぜひ、参考にしてください。



- ① テーピングテープかシップを短冊に切ります
- ② 痛みのある関節部位に巻きます。
- ③ ぐるっと2～3周程度巻いてください。



きつく巻きすぎると血流が悪くなります。

ご自身で強さを調節しながら巻いてください。

1日1回は必ず巻き直すようにしてください。

